

Des séances aquatiques prénatales désormais proposées à Comines

Les sages-femmes du Centre Hospitalier de Mouscron lancent des séances aquatiques prénatales à la piscine Aqua Lys, une activité de prévention et de bien-être destinée aux futures mamans pour accompagner la grossesse en toute sécurité.

Depuis plusieurs années, le suivi de grossesse est possible à la polyclinique de Comines grâce à la présence d'une gynécologue et de sages-femmes qui assurent consultations et monitorings. Afin de compléter et renforcer cette offre de soins, elles proposent, depuis le début de l'année 2026, des séances aquatiques prénatales organisées directement à Comines. Ces séances sont ouvertes à toutes les futures mamans à partir de 22 semaines de grossesse et s'inscrivent dans une démarche de prévention, de bien-être et de préparation à la naissance.

Dans une logique d'accessibilité territoriale et de prévention en santé, un partenariat a été mis en place avec la piscine de Comines Aqua Lys afin de proposer des séances au plus près des habitantes du territoire cominois. Ces séances, organisées le mardi et/ou le jeudi à raison de deux par mois, visent à favoriser l'accès à une activité physique adaptée pendant la grossesse, contribuant ainsi à la prévention des troubles liés à la maternité et au maintien du bien-être des futures mères.

L'activité physique en milieu aquatique, douce et sécurisée, contribue à prévenir les douleurs lombaires, les troubles circulatoires et la prise de poids excessive, tout en améliorant la posture et la respiration. Encadrées par des professionnelles formées, ces séances favorisent également la détente, la réduction du stress et une meilleure préparation à l'accouchement, participant ainsi au maintien du bien-être physique et psychologique tout au long de la grossesse.

The flyer features a background image of a pregnant woman in a pool. The main title is 'SÉANCES AQUATIQUES prénatales'. A starburst graphic indicates '6€ LA SÉANCE*'. A text box states: 'Les sages-femmes de l'hôpital de Mouscron vous proposent ces séances à partir de 22 semaines de grossesse'. Below, two columns list the locations and schedules: Mouscron (Piscine Olympique Les Dauphins, Lundi de 18h15 à 19h15) and Comines (Piscine Aqua-lys, Mardi de 20h à 21h, Jeudi de 12h à 13h). A QR code is provided for 'INFOS ET INSCRIPTIONS'. The footer includes 'chm mouscron' and a note: '*Les séances sont vendues au CHM par carte de 5 pour 30 €'.

En pratique, pour participer aux séances, les futures mamans peuvent acquérir un abonnement à la Polyclinique de Comines (5 séances - 30€) et s'inscrire aux séances souhaitées sur le site du CHM.

☎ Madame Sophie Schraen - +32 (0)56 85 89 48

✉ communication@chmouscron.be